



# CHINTO



Le bulletin de l'Association de Chito-Ryu Traditionnel du Québec

Dessin original de Sensei Jean-Noël Blanchette, 6e dan, renshi en Chito-Ryu

Volume 11 Numéro 2 Juin 2007

Éditeur Thierry Debeur; Rédacteur en chef Noël Blais; Rédacteur Noël Blais,  
Nancy Steadman, Dirk Bandilla, Benoît Bordeleau, Mathieu Valotaire, Lyne Bisson, Germain Bisson,  
Mise en page Eric Lefebvre; Traducteur Marc Bolduc;

---

[Mot du rédacteur en chef](#)

[Entrevue Sensei Debeur](#)

[Prétest](#)

[Examen](#)

[Clinique Sensei Higashi](#)

[Gala](#)

[Un brin d'humour](#)

[Hommage à Btissama](#)

[Hommage à Roch](#)

[Mexico](#)

[Équipe Québec](#)

[Nouvelles en bref](#)

---

Liens

[Liste des dojos du Québec](#)

[Chito-Ryu Québec](#)

[Chito-Ryu Canada](#)

---

## MOT DU RÉDACTEUR EN CHEF

Depuis la première publication du Chinto en format électronique, soit septembre 2005, **Mme Isabelle Minier** a été responsable de la correction et révision des articles publiés. Malheureusement, Isabelle quitte l'équipe du Chinto. Je tiens à la remercier pour tout le travail qu'elle a accompli afin d'avoir permis une qualité linguistique dans les textes publiés. Si vous connaissez une personne dans votre entourage qui a une formation dans ce domaine et qui serait intéressée par ce travail alors me faire parvenir ses coordonnées au courriel suivant [blaisbenoit@hotmail.com](mailto:blaisbenoit@hotmail.com).

Je suis présentement à la fin de ma deuxième année comme rédacteur en chef du Chinto. Deux ans était un engagement personnel que je m'étais donné. Je continuerai cette fonction pour la prochaine année, mais un nouveau poste au sein de l'équipe du Chinto a été créé pour une durée d'un an, soit celui d'adjoint au rédacteur en chef. **Sensei Eric Lefebvre** occupera ce poste. Les responsabilités associées à ce poste sont nombreuses soient entre autres : la recherche des articles; le suivi pour l'approbation, la révision et correction, et la traduction des articles; la gérance des échéanciers. Le but de ce poste est d'assister Sensei Lefebvre pour qu'il puisse prendre le rôle de rédacteur en chef, le cas échéant.

La plupart d'entre-vous connaissez **Sensei Thierry Debeur**, soit par son rôle comme instructeur en chef au [YMCA centre-ville de Montréal](#) ou comme président de l'[Association de Chito-Ryu Traditionnel du Québec](#). Vous aurez la possibilité d'en connaître davantage sur Sensei Debeur dans une entrevue qu'il a accordée au Chinto.

Vous trouverez un compte-rendu sur le prétest pour ceintures noires qui a eu lieu ce printemps. Le prétest a eu lieu environ un mois avant le séminaire de **Sensei Higashi** du 25 au 28 avril. Plusieurs karatékas ont eu le plaisir de rencontrer Sensei Higashi lors de son passage au Québec durant ces trois jours. Vous y trouverez les résultats d'examen qu'il a effectués de même qu'un compte-rendu sur les entraînements qu'il a donnés.

Plusieurs événements se sont passés au dojo [Karaté Cama](#). Vous y trouverez des articles sur le Galas Méritas où **Mme Louise Gauvreau** a été honorée; les succès comme compétiteur de **Mme Btissama**

*Essadiqi* et de *M. Roch Laflamme*, lesquels se sont récemment retirés de la compétition; les résultats des athlètes de [Karaté Cama](#) au Championnat panaméricain à Mexico; et la composition de l'équipe Cama au Championnat canadien de juillet à Vancouver.

Le tout sera entremêlé d'un article humoristique de *M. Mathieu Valotaire*.

Bonne lecture,

Noël Blais  
Instructeur [Chito-Ryu Longueuil - SportsPourTous](#)

[Haut de page](#)

## ENTREVUE AVEC SENSEI THIERRY DEBEUR

### **1- Sensei Debur, depuis combien de temps pratiquez-vous le karaté et comment l'avez-vous découvert?**

Ça fera 26 ans cette année. En France, quand j'étais étudiant en architecture, je m'entraînais avec un étudiant qui était 2<sup>e</sup> dan en karaté shotokan. La classe n'était pas réellement structurée. Quand mon épouse et moi sommes arrivés au Québec, on a vu une publicité dans le journal pour le YMCA NDG (Notre-Dame de Grâce), près de l'endroit où nous habitons. Je me suis alors inscrit et c'est là que j'ai fait mes entraînements. J'avais 33 ans.

### **2- Vous avez un diplôme en architecture. Croyez vous qu'il y a un lien entre l'architecture et le karaté?**

Oui, il y a une relation entre les deux. Ils partagent certains concepts ou notions tels que l'esthétique, l'équilibre, la forme et la force, et l'harmonie. Ce sont des idées très importantes qu'on apprend dans les arts martiaux.

### **3- Est-ce que l'enseignement a influencé votre pratique personnelle?**

On apprend beaucoup en enseignant. On a plusieurs questions des étudiants et par cette interaction la pratique change, la mentalité change, et la philosophie change. Le problème c'est qu'il ne faut pas dévier, il ne faut pas que tout d'un coup on ait toutes les réponses. Il est important de garder le contact avec les étudiants et de les guider dans la bonne direction. Il faut trouver la réponse pour l'étudiant, mais sans les induire en erreur car là c'est grave. Nous devons faire l'effort afin de rester véridique à l'enseignement que nous avons reçu de nos maîtres et de l'enseignement du Japon.

### **4- Comment arrivez-vous à progresser dans le karaté avec toutes vos responsabilités d'enseignement?**

Je fais une pratique avant le cours, et aussi à la maison. Rendu à un certain niveau il faut pratiquer d'une façon plus régulière. Et je pratique également durant les classes. Toutes les démonstrations c'est moi qui les fais, et si elles ne sont pas performantes j'ai alors un problème! Ce n'est pas

nécessaire de faire du cardio-vasculaire intensif arrivé à un certain âge, mais il faut quand même se tenir en forme, il ne faut pas perdre le fil. Il faut que l'efficacité soit là.

**5- Vous enseignez au YMCA centre-ville de Montréal, où se donne une grande variété de cours. Plusieurs individus trouvent le karaté presque militaire pour un loisir, comment réagissez-vous à ce commentaire?**

Il faut réaliser, pour enseigner efficacement, que le karaté est à la fois une discipline et un art. Un art qui demande une discipline librement consentie de la part de l'étudiant, sinon on ne peut pas enseigner le karaté. Si chacun commençait à poser les questions qu'il veut, à faire ce qu'il veut durant les classes, à sortir quand il veut, etc... on ne pourrait pas enseigner cet art. Ça devient alors comme n'importe quels autres sports. Former une ceinture noire est très sérieux: on met dans les mains de quelqu'un des armes, des armes d'autodéfense, mais des armes quand même. C'est plus qu'un sport, c'est un art de combat qui demande un minimum de discipline.

Je trouve qu'aujourd'hui, dans notre société, on est très gâté, on peut faire tout ce que l'on veut. On a la notion que nous vivons qu'une seule fois et que tout est loisir. C'est une attitude qui à mon avis manque de maturité, et comment je réagis? Je n'ai pas le choix que de dire que si tu ne veux pas t'entraîner, tu t'en vas. Si on enseigne avec une méthode trop libérale ça ne donne pas des étudiants forts.

**6- La plupart des étudiants ne vont pas jusqu'à la ceinture noire. Est-ce frustrant des fois?**

On est dans un dojo au centre-ville d'une métropole, donc il y a beaucoup de passages, beaucoup de gens qui changent de métier, qui changent d'horaire de travail. Je dirais que la moitié de ceux qui ne peuvent plus continuer c'est à cause de conflits d'horaire ou de problèmes physiques telles que des blessures. Les anciens qui se blessent vont toujours revenir, tandis qu'un débutant va se faire dire par le médecin qu'il ne faut plus pratiquer le karaté parce que c'est violent, même si statistiquement c'est le sport de contact avec le moins d'accidents. Il y a beaucoup plus d'accidents au hockey.

Je ne fais pas des arts martiaux « marketing ». J'ai des choses à enseigner, des valeurs à transmettre. On doit enseigner ce qui est important si on veut faire des individus solides, des gens qui sont capables de se prendre en main, de passer à travers les épreuves de la vie. La vie est dure. Il ne faut pas se raconter des histoires, il ne faut pas penser que la vie est facile.

**7- Comment encouragez-vous les étudiants à cultiver la patience avec leur développement individuel?**

Je leur dis « on a rien sans rien, on a pas le choix que de travailler fort si l'on veut arriver à un résultat. » J'essaie d'expliquer quels sont les avantages de pratiquer le karaté, mais avant tout c'est un choix personnel. Il faut développer l'honnêteté, la sincérité. On ne peut pas pratiquer cet art en se racontant des histoires. Il faut se connaître et se reconnaître. Ce n'est pas facile, parce que souvent on se bâtit des carapaces autour de soi, il y en a même qui se forgent des personnages pour vivre dans la société mais ça ne peut pas fonctionner dans le karaté, du moins pas longtemps. Le but c'est de se découvrir soi-même et pouvoir arriver à s'améliorer, à évoluer, à se corriger.

Au Japon on dit « on ne peut pas remplir une tasse qui est déjà pleine. » Donc c'est important que l'étudiant ouvre son esprit à l'enseignement. Après on fait son jugement, mais on fait son jugement rendu à ceinture noire. Autant au départ on va encadrer un débutant de façon rigoureuse, autant par la suite le but est qu'il devienne autonome. Qu'il ne soit plus dépendant du maître, qu'il exprime sa propre personnalité à travers sa pratique du karaté.

**8- Qu'est qui vous a le plus attiré au karaté? L'aspect mental ou physique?**

Ce qui m'a attiré c'est d'être mieux organisé psychologiquement. Je réagissais trop vite à l'agression. Le karaté m'a permis d'être beaucoup plus calme, de voir les choses avec plus de détachement, plus de maturité. Et j'aimais aussi la beauté de l'art. C'est un art qui rejoint plein de valeurs importantes de la vie. La philosophie des arts martiaux n'est pas une philosophie à part. C'est une philosophie qui est basée sur nous, sur l'être humain.

**9- Quelles sont les qualités les plus importantes d'un instructeur de karaté?**

La générosité, l'humilité, et la passion. Il faut donner beaucoup de soi-même, il faut redonner tout ce que l'on nous a donné, il ne faut pas aller trop vite, ou brûler les étapes. Mais il ne faut pas non plus garder des secrets pour avoir une supériorité sur ses étudiants. C'est très important d'être généreux et passionné dans l'enseignement. Le but n'est pas seulement de faire des gens capables de performer, de connaître des techniques d'autodéfense, mais aussi de faire des gens forts pour vivre harmonieusement dans la société d'aujourd'hui. Mais ça ne veut pas dire qu'il faut se soumettre et accepter toutes les choses de la société telles qu'elles sont. Vivre en harmonie avec la société est de vivre avec le but ultime de l'améliorer.

**10- Votre fils Jocelyn est instructeur chef au YMCA Hochelaga. Est-ce bien d'avoir deux instructeurs dans la famille?**

C'est très bien! Je suis content que lui aussi ait ce contact de pouvoir donner aux autres et de continuer à enseigner les arts martiaux. En outre, Jocelyn a un rapport extraordinaire avec les enfants, il a de la patience et beaucoup d'amour. Les enfants le sentent et ils l'adorent. Ce n'est pas donné à tout le monde. Je l'ai remplacé une fois (au dojo Milton Park), et je ne le ferai pas une autre fois!

**11- Est-ce que votre femme, avec qui vous travaillez aux Editions Debeur, vous soutient dans votre implication au karaté?**

Oui, énormément. J'ai eu cette chance qu'elle ait accepté mon intérêt pour le karaté. J'y consacre beaucoup de temps, et comme je suis président de l'association au Québec, je donne encore plus d'heures. Je suis chanceux qu'elle m'ait permis de réaliser mes rêves au karaté et je la remercie beaucoup, parce que c'est assez rare. Comme elle l'a dit lors de la célébration de mon 25<sup>e</sup> anniversaire de karaté, le karaté est ma seconde maîtresse, et elle, la première!

**12- En dehors du dojo, vous êtes critique gastronomique. Est-ce que le karaté a affecté votre vie professionnelle?**

Oui, au niveau de la rigueur entre autre, il a eu une très grande influence. Pas seulement dans mon métier mais aussi dans ma vie de tous les jours. Savoir relativiser les choses; pas voir les choses telles qu'on voudrait qu'elles soient ou telles qu'on voudrait nous les faire voir, mais plutôt telles qu'elles sont en réalité, avec le plus de clairvoyance possible. Cela m'a beaucoup aidé dans la vie.

Merci beaucoup, Sensei Debeur

Nancy Steadman, [Chito-Ryu Montréal](#)

[Haut de page](#)

## PRÉTEST CEINTURES NOIRES

Le dimanche 1 avril a eu lieu au dojo [Karaté Cama](#) le prétest des candidats désirant se présenter à un examen pour l'obtention d'un grade de ceinture noire lors de la venue de Sensei Higashi à la fin avril. Tous les membres du comité technique du Québec étaient présents pour évaluer un total de 19 karatékas. Quinze karatékas se sont présentés pour le grade de shodan, deux pour le grade de nidan et deux pour celui de sandan. Parmi ces 19 karatékas, 13 ont réussi selon les critères demandés. Pour les autres, certains pourront se présenter directement lors du prochain examen en automne tandis que d'autres devront refaire le prétest.

Invités à se présenter à l'examen de shodan :

**Marie-Ève Brouillard** (Karaté Cama)

**Roxanne Côté** (Karaté Cama)

**Carl Gingras** (Karaté Cama)

**Jonathan Laniel** (Karaté Cama)

**Mélissa Villeneuve** (Karaté Cama)

**Jean-Philippe Glazer** (Karaté Cama)

**Marie-France Bernard** (Karaté Cama)

**Mario Cardinal** (Karaté Cama)

**Marc E. Fournier** (Karaté Cama)

**Josée Guitard** (Karaté Cama)

**Louise Gauvreau** (Karaté Cama)

**Dirk Bandilla** (École de Chito-Ryu de Montréal)

Invité à se présenter à l'examen de sandan:

**Roch Laflamme** (Karaté Cama)

Félicitations à tous de la part du comité technique!

Noël Blais

Instructeur [Chito-Ryu Longueuil - SportsPourTous](#)

Personnes présentes lors du prétest pour ceintures noires



## NOUVEAUX GRADÉS

Des examens pour ceintures noires ont eu lieu vendredi le 27 avril au dojo [Chito-Ryu Longueuil](#). Ce vendredi était la première journée de la visite de trois jours de Sensei Higashi au Québec. Les 13 karatékas suivants ont réussi leur examen. Pour le grade de sandan : **Roch Laflamme** (Karaté Cama); pour le grade de shodan : **Marie-Ève Brouillard** (Karaté Cama), **Roxanne Côté** (Karaté Cama), **Carl Gingras** (Karaté Cama), **Jonathan Laniel** (Karaté Cama), **Mélissa Villeneuve** (Karaté Cama), **Jean-Philippe Glazer** (Karaté Cama), **Marie-France Bernard** (Karaté Cama), **Mario Cardinal** (Karaté Cama), **Marc E. Fournier** (Karaté Cama), **Josée Guitard** (Karaté Cama), **Louise Gauvreau** (Karaté Cama), **Dirk Bandilla** (École de Chito-Ryu de Montréal).

Félicitations à tous!

Noël Blais

Instructeur [Chito-Ryu Longueuil - SportsPourTous](#)

Karatékas ayant faits l'examen, en présence de Sensei Higashi et des membres du comité technique.



## SÉMINAIRE SENSEI HIGASHI

Du 27 au 28 avril dernier, les adeptes du Chito-Ryu du Québec de tous les niveaux ont eu l'opportunité de participer à une fin de semaine d'entraînements intensifs avec *Sensei Higashi*. Les entraînements ont eu lieu à Longueuil, Montréal et Masson-Angers.

### *Le vendredi 27 avril*

Suivant les examens de ceintures noires le vendredi matin, la première session d'entraînement a eu lieu vendredi après-midi au dojo [Chito-Ryu de Longueuil](#). Elle rassemblait Sensei Higashi et le comité technique du Québec pour un cours destiné aux instructeurs. Les ceintures noires nouvellement promues furent aussi invitées à participer à cet entraînement. Un des éléments travaillés était les positions (dashi). Un bon nombre de katas et de kihons fut pratiqué, avec une attention particulière accordée à chacune des positions. Sensei Higashi a expliqué le positionnement des pieds et a souligné son importance en testant l'équilibre de chaque participant. Il a aussi décrit certaines positions moins communes tel que le tokushu-shiko-ashi-dashi du kata seisan (ou le terme tokushu signifie *spécial*), et le sanshin-dashi (par opposition à sanchin-dashi) dans le kata ryusan. L'entraînement technique s'est conclu avec une révision de quelques applications de henshuho.

### *Le samedi 28 avril*

Les positions ont aussi reçu une attention spéciale lors des entraînements le lendemain. Une classe pour tous les niveaux samedi matin s'est déroulée au gymnase de l'hôpital Louis-Hippolyte Lafontaine dans l'est de Montréal. L'emphase fut portée sur kihon-kata-ichi, -ni et -san suivi par la pratique du tehodoki-no-waza. En après-midi, Sensei Higashi a donné une classe pour enfants, suivi de la première classe pour adulte de l'après-midi au cours de laquelle nous avons pratiqué le kata niseishi-dai. Les participants ont utilisé à leurs avantages les lignes sur le plancher du gymnase afin d'aligner leurs pieds correctement. L'entraînement a inclus les mouvements originaux du kata ainsi que la version avec les mouvements en miroir. Pour l'auteur et les trois autres ceintures brunes présentes, la classe a continué avec un entraînement spécial et le raffinement de plusieurs applications du henshuho avec Sensei Jean-Noël Blanchette. Pendant ce temps, les autres participants ont été divisés en groupes et ont travaillé sur d'autres katas et bunkais avec une attention particulière sur les positions et le placement des pieds. La seconde et malheureusement la dernière session de l'après-midi a porté sur les applications rinten et hanten. De nouveau, Sensei Higashi a réitéré l'importance des positions précises, et a expliqué la nécessité d'avoir une bonne distance (ma) afin de faire un usage complet et efficace des techniques.

L'auteur a quitté ce séminaire des plus motivé, ayant bénéficié d'une fin de semaine d'entraînement de karaté des plus épanouissantes et ayant appris plusieurs nouvelles choses. Mille mercis à Sensei Higashi ainsi qu'au comité technique du Québec, et aux organisateurs de cette clinique.

### *Le dimanche 29 avril*

La journée du 29 avril s'est déroulée, comme d'habitude, sous le signe de la bonne humeur. Sensei Higashi était en grande forme et il a fallu peu de temps pour que la chaleur s'impose dans le gymnase de l'École du Ruisseau à Masson-Angers.

Lors de la classe du matin consacrée à tous, l'accent a été mis sur kihon-kata-ichi et kihon-kata-ni. Chaque kata était décortiqué de manière à les pratiquer des deux côtés. L'exécution des katas, à l'envers ou en miroir, s'est cependant révélée plus aisée par la suite. Le travail entourant la précision des positions a été une fois de plus mis de l'avant, restant ainsi dans la même perspective que les entraînements précédents.

La deuxième classe de la journée, offerte aux ceintures vertes et plus, a débutée par la présentation des nouveaux gradés shodan. Félicitations! Les katas niseishi-dai et seisan étaient ici à l'honneur. L'enthousiasme de Sensei Higashi et la soif d'apprendre des étudiants ont laissé l'impression d'une classe trop courte, mais combien enrichissante.

C'est dans une ambiance plus intime, au dojo de Sensei Bisson, que s'est déroulée la dernière classe. Ceintures brunes et noires y étaient réunies et le contenu a été axé sur les katas avancés, trop souvent délaissés lors des cliniques. Sensei Higashi nous a rappelé l'importance de se questionner sur le rapport entre les katas et leur application, creuser le sens des mouvements pour en retirer le maximum d'efficacité. C'est avec les bunkais Rinten et hanten, du contenu nouveau pour plusieurs, que nous avons terminé la classe. Une fois de plus, le temps a passé trop vite!

Un grand merci à Sensei Bisson de nous avoir accueillis dans son dojo et félicitations, une fois de plus, aux nouvelles ceintures noires!

Dirk Bandilla, Dojo [Chito-Ryu Montréal](#) (vendredi et samedi), traduction Marc Bolduc  
Benoit Bordeleau, Dojo [Karate Cama](#) (dimanche)

Photo : Sensei Higashi donnant des explications aux enfants lors de la classe du samedi



[Haut de page](#)

## GALA MÉRITAS KARATÉ CAMA

Chaque année, lors de notre Gala Méritas, [Karaté Cama](#) désire reconnaître ses karatékas, ses instructeurs et les bénévoles qui ont contribué au succès de la saison en cours. Cette année, notre Gala Méritas annuel se tenait à la salle des Chevaliers de Colomb le samedi 5 mai dernier. Environ 250 personnes se sont rassemblées pour encourager et féliciter les karatékas en nomination ainsi que pour rendre un hommage spécial à deux grands athlètes retraités.



Mme **Louise Gauvreau** a remporté le titre de Karatéka par Excellence 2007. Il s'agit d'une grande dame qui est un exemple de détermination et de persévérance. Au cours des dernières années, Louise a relevé de nombreux défis. Elle n'a jamais baissé les bras devant l'adversité. Elle a débuté le karaté à un âge où généralement les pratiquants arrêtent de s'entraîner! Elle a récemment réussi son examen de ceinture noire premier dan devant le directeur technique national Sensei Higashi. Ce dernier a tenu à la féliciter devant tout le groupe pour sa grande maturité et sa sérénité lors de son examen. Il lui a mentionné qu'elle était un très beau modèle à suivre pour notre jeune génération. Sur la photo nous voyons Sensei Germain Bisson remettre le prix à Mme Louise Gauvreau.

Après la remise des prix aux karatékas méritants ainsi qu'aux 6 grands prix, nous avons rendu un hommage à **Btissama Essadiqi** ainsi qu'à **Roch Laflamme**, tous deux récemment retirés de la compétition de karaté. Grâce à leurs performances exceptionnelles aux niveaux national et international, Btissama et Roch sont des modèles pour la relève de l'Équipe Cama. Durant de nombreuses années, ils ont été membres et capitaines des Équipes du Québec et du Canada. Vous trouverez un compte-rendu de leurs succès en tant que compétiteurs dans ce Chinto.

Lyne Bisson  
Instructeur [Karaté Cama](#)

[Haut de page](#)

## BRIN D'HUMOUR : LES SYNDROMES DU KARATÉKA

Il y a des stages d'apprentissage dans le karaté qui vont avec les diverses couleurs de ceintures. Peu importe le style d'art martial que vous étudiez, je crois que ces syndromes sont universels. Et oui, je suis affligé par ces syndromes aussi. Ou du moins, ils m'ont fait sourire.

Crédit à mon amie Jessica, pour son humour et sa persévérance inspirante, qui a été la source de cet article.

### Syndrome #1 – Le syndrome de la ceinture blanche

- Tout de suite après son premier cours, la ceinture blanche ressent en son fort intérieur qu'elle ne pourra jamais bouger comme son instructeur bouge. En même temps, la ceinture blanche croit qu'elle peut remporter tout combat. Pour la ceinture blanche, cette dichotomie\* est parfaitement sensée.
- Les ceintures blanches veulent tout apprendre et voient le chemin à la ceinture noire comme une "liste de tâches à accomplir". La seule chose qui compte, c'est apprendre la chose suivante, le prochain kata et préférablement des choses avancées le plus rapidement possible. Plus la ceinture blanche apprend, plus elle se sent géniale et en confiance.
- Les ceintures blanches ne peuvent pas comprendre pourquoi les ceintures plus élevées oublient des katas. Elles n'oublieront jamais de kata.

### Syndrome #2 – Le syndrome de la ceinture verte.

- La ceinture verte est tellement choquée et surprise de voir de la couleur autour de sa taille que tout de suite, elle se sent indigne. Malgré le sentiment d'indignation, elles se sentent incroyablement fières d'être vertes. Pour la ceinture verte, cette dichotomie aussi est complètement sensée.
- Parce qu'elles se sentent indignes, les ceintures vertes croient que tout ce qu'elles font en la présence de ceintures plus élevées est complètement mauvais.
- Parce qu'elles sont très fières, elles ont l'impression que tout ce qu'elles font en présence de ceintures plus basses est irréprochable.

### Syndrome #3 – Le syndrome de la ceinture brune.

- La ceinture brune est tellement excitée d'être enfin une ceinture brune. Cette excitation dure environ une journée après quoi elle réalise que le prochain niveau est la ceinture noire et que...  
**OH MON DIEU! JE NE SERAI JAMAIS PRÊTE POUR ÇA! COMMENT PUIS-JE ME PRÉPARER À TEMPS???? JE DOIS ME PRÉPARER MAINTENANT!!!**
- La "liste de tâches à accomplir" devient une "liste de tâches à accomplir ENCORE" comme elles réalisent toutes les choses qu'elles ont oubliées durant ces années d'études.
- Le sentiment d'indignation revient quand elles voient les ceintures noires et se disent : "J'ai tellement de choses à apprendre encore et je ne pourrai jamais le faire à temps"

## Syndrome #4 – le syndrome de la ceinture noire

- Malgré le fait d'être terriblement fière d'être une ceinture noire, la ceinture noire se sent encore plus indigne en réalisant toutes les choses qui doivent encore être apprises et que finalement, elles sont prêtes à apprendre ce qu'est le karaté.
- Plus la ceinture noire apprend des choses, plus elle se rend compte que le nombre de choses à apprendre augmente de façon exponentielle.
- Pour la ceinture noire, cette dichotomie a également énormément de sens.

Bonne pratique!

Mathieu Valotaire

Étudiant au [Dojo Chito-Ryu de Drummondville](#).

\* dichotomie: division, subdivision binaire (entre deux éléments qu'on sépare nettement et qu'on oppose. (Source : *Le Nouveau Petit Robert*, édition 1994)

[Haut de page](#)

## HOMMAGE À UNE GRANDE ATHLÈTE

*Btissama Essadiqi*



Durant sa carrière de compétitrice, Btissama a été une athlète dominante sur les circuits national et international. Elle a remporté de nombreuses médailles :

- \* En 11 participations au Championnat canadien, Btissama a remporté 34 médailles dont 21 médailles d'or, 7 d'argent et 6 de bronze ;
- \* Au Championnat panaméricain, elle a remporté 10 médailles, dont 2 médailles d'or, 4 d'argent et 4 de bronze ;
- \* Aux Jeux panaméricains, Btissama a représenté le Canada à Winnipeg en 1999 où elle a remporté le bronze, puis en 2003, en République Dominicaine où elle a remporté la médaille d'argent ;

- \* À l'Open de Paris, elle a remporté, en 3 participations, 1 médaille d'or et 2 de bronze, puis à l'Open d'Hollande ainsi qu'au Championnat du Commonwealth, elle a remporté la médaille d'argent ;
- \* Au Championnat du monde d'Allemagne en 2000, Btissama a terminé en 5<sup>e</sup> position en combat par équipe ;
- \* Au Championnat du monde de l'Espagne en 2002, elle a terminé en 5<sup>e</sup> position en combat individuel -53kg.

Lors du banquet annuel de l'Association Nationale de Karaté, Btissama a mérité 9 titres :

1996 : Coupe Aktugawa (trophée sport-étude)  
 1998/1999: Athlète senior féminin de l'année (meilleure performance de l'année)  
 1998 : Athlète senior féminin par excellence  
 1999/2000 : Athlète senior féminin de l'année (meilleure performance de l'année)  
 1999 : Meilleur esprit sportif  
 2000 : Athlète senior féminin par excellence  
 2001 : Athlète senior féminin par excellence  
 2001 : Coupe Aktugawa (trophée sport-étude)  
 2002 : Athlète senior féminin par excellence

Grâce à son leadership, Btissama a été capitaine des équipes du Québec et du Canada à de nombreuses reprises.

L'Équipe Cama est fière d'être associée à une grande athlète comme Btissama !

Lyne Bisson  
 Instructeur [Karaté Cama](#)

[Haut de page](#)

## HOMMAGE À UN GRAND ATHLÈTE

*Roch Laflamme*



Durant sa carrière de compétiteur, Roch fut un athlète apprécié de tous. Il a connu beaucoup de succès :

- \* En 10 participations au Championnat canadien, Roch a remporté 24 médailles dont 12 médailles d'or, 8 d'argent et 4 de bronze ;
- \* Au Championnat panaméricain, Roch a remporté 3 médailles, dont 1 médaille d'argent et 2 de bronze ;
- \* Au Championnat mondial des Villes Francophones au Luxembourg, il a remporté l'argent en combat par équipe ;
- \* Au Championnat du monde Chito-Ryu, la Soke Cup de 1998, il a remporté une médaille d'or en combat par équipe de dojo et 1 médaille d'argent en combat d'équipe nationale ;
- \* Au Championnat du monde en Afrique du sud en 1996, il a terminé en 5<sup>e</sup> position en combat -75kg ;
- \* Au Championnat du monde au Brésil en 1998, il a terminé en 5<sup>e</sup> position en combat toutes catégories.

Lors du banquet annuel de l'Association Nationale de Karaté, Roch a obtenu 4 titres :

1996/1997 : Athlète senior masculin de l'année (meilleure performance de l'année)  
1998 : Athlète senior masculin par excellence  
2000 : Athlète senior masculin par excellence  
2005 : Athlète senior masculin par excellence

Grâce à son leadership, Roch a été capitaine des équipes du Québec et du Canada à de nombreuses reprises.

L'Équipe Cama est fière d'être associée à un grand athlète comme Roch !

Lyne Bisson  
Instructeur [Karaté Cama](#)

[Haut de page](#)

## CHAMPIONNAT PANAMÉRICAIN

Voici quelques informations concernant nos athlètes qui participaient au Championnat panaméricain de karaté du 26 mai au 3 juin 2007, à Mexico City. *Louis-Philippe L'Ecuyer-Lafleur*, *Steeven Cryans* et *Xavier Fournier* ont représenté dignement [Karaté Cama](#) au sein de l'Équipe canadienne.

Tout d'abord, la meilleure performance revient à Louis-Philippe qui a remporté la médaille de bronze en combat individuel chez les -65 kg. Il a offert une de ses meilleures performances. Il a remporté son premier combat puis a affronté le champion du monde de sa catégorie, Luis Plumacher, du Venezuela. En temps réglementaire, le score était de 1-1, puis ils sont allés en temps supplémentaire et la victoire est allée au Vénézuélien dans une décision très serrée. Par la suite, Louis-Philippe a remporté ses matchs au repêchage pour mériter la 3<sup>e</sup> position.

Ensuite, Steeven a terminé en 5<sup>e</sup> position en combat individuel -60 kg, manquant de peu la médaille de bronze. Il était très fier de sa performance, spécifiant qu'il a donné tout ce qu'il avait. Finalement, Xavier a très bien combattu en combat par équipe, mais a été quelque peu malchanceux en combat individuel -75 kg, perdant à son premier match sur des contacts à la fin du combat.

L'entraîneur national, Manuel Monzon, était très satisfait de la performance des athlètes de [Karaté Cama](#).

Félicitations à nos trois champions! Nous sommes très fiers de vous!

Photo : Louis-Philippe L'Ecuyer-Lafleur en action lors d'un geri.

Germain et Lyne Bisson  
Responsables du dojo [Karaté Cama](#)



Haut de page

## KARATÉ CAMA AU CHAMPIONNAT CANADIEN

Vingt-deux athlètes de [Karaté Cama](#) sont présents sur l'Équipe du Québec 2007 de [Karaté Québec](#). Le tableau suivant donne le nom de ces compétiteurs ainsi que la catégorie et les épreuves. Ces athlètes participeront au prochain Championnat canadien à Vancouver au mois de juillet.

<i>Athlète</i>	<i>Catégorie</i>	<i>Kata</i>	<i>Kata Équipe</i>	<i>Kumité</i>	<i>Kumité Équipe</i>	<i>Open</i>
Kamille Desjardins	14-15	x		x		
Denis Larose	14-15			x		
Nicholas Gingras	14-15		x			
Julien Villeneuve	14-15		x	x		
Anthony Riopel	14-15			x		
Emile Soucy	14-15		x			
Marie-France Bernard	16-17	x		x		
Marie-Ève Brouillard	16-17			x		
Roxanne Côté	16-17			x		
Mélissa Villeneuve	16-17			x		
Marie-Stéfane Thom	16-17			x		
Frédéric Lalonde	16-17		x	x		
Carl Gingras	16-17	x	x	x		
Jonathan Laniel	16-17	x	x	x		
Sébastien Larose	18-20	x		x		
Vickie Guindon-Pharand	18-20			x		
Anick Lamarche	18-20			x		
Maude L'Ecuyer-Lafleur	18 ans et plus			x		x
Steeven Cryans	18 ans et plus			x		
Louis-Philippe L'Ecuyer-Lafle	18 ans et plus			x		
Xavier Fournier	18 ans et plus			x		x
Alain Laniel	Master			x		

Félicitations à tous ces karatékas et bonne chance au Championnat canadien.

Tableau : Lyne Bisson, [Karaté Cama](#)

Texte : Noël Blais, [Chito-Ryu Longueuil - SportsPourTous](#)

Haut de page

## NOUVELLES EN BREF

- L'ACRTQ a un **calendrier** des événements qui est régulièrement mis à jour. Vous pouvez y avoir accès par le site Web de l'association : <http://www.debeur.com/chito-ryu-quebec.html>.
- Pour tout **commentaire** ou **suggestion** sur le chinto, envoyer un court texte par courriel à [blaisbenoit@hotmail.com](mailto:blaisbenoit@hotmail.com).
- Pour vous **abonner** gratuitement à la distribution du Chinto, envoyer un message à cet effet à sensei Thierry Debeur au courriel [chinto@debeur.com](mailto:chinto@debeur.com).
- **Prochaine publication** du Chinto : **septembre 2007**. Envoyez vos textes à sensei [eric\\_lefebvre@hotmail.com](mailto:eric_lefebvre@hotmail.com).

Noël Blais

[Chito-Ryu Longueuil - SportsPourTous](#)

[Haut de page](#)